كيف
تربي المرأة ذاتها؟

د. أسماء بنت راشد الرويشد
المشرفة العامة على
مركز آسية للاستشارات التربوية والتعليمية

كيف
تربي المرأة ذاتها؟

د. أسماء بنت راشد الرويشد
المشرفة العامة
على مركز آسية للاستشارات التربوية والتعليمية

بسم الله الرحمن الرحيم

مبتدأ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فيظل معين التربية الإسلامية - بأسسه ومنطلقاته - منهلاً تربويًا غنيًا لا ينضب مع مضي الزمان، وتعدد وقائع الأحوال، فالمنهج التربوي الإسلامي ينبثق من نصوص الكتاب والسنة، وعنايته موجَّهة بالدرجة الأولى إلى تزكية النفس، وتهذيبها من نزغات الشر والإثم، وتنمية فطرة الخير فيها .

ونستعرض في هذه الرسالة أهمية تربية النفس، ودعوة الشرع إليه، وشحذ همة المسلمة إلى تربية ذاتها بطرق وخطوات قائمة على منهج تربوي شرعي الصحيح؛ حتى تنضم إلى ركب المؤمنات المفلحات.

د. أسماء بنت راشد الرويشد
المشرفة العامة
على مركز آسية للاستشارات التربوية والتعليمية
Asma@Asyeh.com

تربية النفس في القرآن الكريم

يمكن التعبير عن تربية النفس بأنها: عملية النهوض بالنفس إلى المستوى الرفيع من التكوين العقدي والسلوكي.

وقد ربط القرآن النجاح والفلاح بتزكية النفس بالإيمان والتقوى، وربط الخيبة بتدنيس النفس بالكفر والعصيان.

قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۝٨ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۝٩ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا﴾[١].

ومعنى ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا﴾ أي: قد فاز من أصلح نفسه وطهرها من الشرك والمعاصي وسائر أمراض القلوب والأخلاق الدنيئة[٢].

---

(١) الشمس: ٧-١٠.

(٢) تفسير ابن ثكير (٣٣٥/٤).

أثر التربية في تزكية النفس

للتربية أثرٌ عظيم في تزكية النفس؛ ولذلك كانت من مهمات الرسول ﷺ تزكية نفوس الناس.

قال تعالى: ﴿كَمَآ أَرۡسَلۡنَا فِيكُمۡ رَسُولٗا مِّنكُمۡ يَتۡلُواْ عَلَيۡكُمۡ ءَايَٰتِنَا وَيُزَكِّيكُمۡ وَيُعَلِّمُكُمُ ٱلۡكِتَٰبَ وَٱلۡحِكۡمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمۡ تَكُونُواْ تَعۡلَمُونَ﴾ [(١)].

والنفس البشرية قابلة للتوجيه والتعديل، والخير المركوز فيها قابل للتنمية، بالتدريب والتعليم وتكرار المحاولات، وتشهد لهذه نجاح المحاولات التربوية الجادة لتوجيه النفس وتعديلها.

---

(١) البقرة: ١٥١.

أسس تربوية عامة

هنالك أسس وأُطر تربوية عامة على المرأة أن تعتني بها وهي تباشر عملية التربية، مع نفسها، أو مع الآخرين، ومنها:

١- النية الصالحة:

فلابدَّ وأن تتوفر النية الصالحة في عملية التربية، وأن يكون غاية المرأة ومقصودها في التغيير الإيجابي في نفسها مرضاة الله تعالى، ونيل الثواب الأخروي، فالأعمال تتحدد قيمتها وتتحقق آثارها المباركة بحسب ما وقر في القلب من نيات ومقاصد يعلمها الله تعالى الذي لا تخفى عليه خافية، قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَا﴾[1]، وكما في الحديث المشهور: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى»[2].

---

(١) العنكبوت: ٦٩.

(٢) رواه البخاري برقم (١)، ومسلم برقم (٥٠٣٦) من رواية عمر بن الخطاب رضي الله عنه .

يقول ابن الجوزي رحمه الله:

" اصدق في باطنك ترى ما تحب في ظاهرك"[١] .

٢- مراعاة التدرج في البناء التربوي:

لأن عملية التربية ليست عملية تحويل مفاجئ دفعة واحدة، ثم إن الرغبة في الإنجاز السريع على خلاف سنة الله تعالى في كونه؛ إذ مع قدرته على الإيجاد بقوله كن فيكون، لكنه جل جلاله اختار لنفسه سنة الإنشاء المتدرج، ومن صفات الله سبحانه وتعالى أنه رب العالمين، والتربية هي إنشاء متدرج لإبلاغ الشيء إلى مستوى كماله.

٣- إعطاء النفس فرصة للتعود وتصبيرها ومكابدتها:

ولذلك قال عز وجل: ﴿ وَٱصۡبِرۡ نَفۡسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدۡعُونَ رَبَّهُم بِٱلۡغَدَوٰةِ وَٱلۡعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجۡهَهُۥ ﴾[٢]، وقال النبي

---

(١) اللطف في الوعظ ص ٥٦.

(٢) الكهف: ٢٨.

ﷺ : «إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم»[١]، وتتلخص هذه الخطة التربوية في ممارسة السلوك الإيجابي المزاحم للطبع السلبي، وبتكرار السلوك المزاحم وتنميته يضمر الطبع السلبي؛ لأن في الإنسان ثمة استعدادٍ فطريّةٍ لإيلاف ما يتكرر عليه مرة بعد مرة، ومن ألف شيئًا أحبه وشعر بالحاجة النفسية إلى معاودته.

ومما يحكى عن بشر الحافي رَحِمَهُ ٱللَّهُ أنه سار ومعه رجل في طريق، فعطش صاحبه، فقال له : نشرب من هذه البئر؟

فقال بشر: اصبر إلى البئر الأخرى!

فلما وصلا إليها، قال له: البئر الأخرى، فما زال يعلله، ثم التفت إليه فقال : "هكذا تنقطع الدنيا"[٢].

وروى الأوزاعي رَحِمَهُ ٱللَّهُ عن التابعي الجليل عبد الله

(١) رواه السيوطي في الجامع الصغير برقم (٢٥٧٧)، وحسنه الألباني في صحيح الجامع برقم (٢٣٢٨)، كما حسنه في صحيح الترغيب والترهيب برقم (٦٧).

(٢) انظر: صيد الخاطر، فصل "كيف تقوى النفس" ص ٦٤.

الخزاعي رَحِمَهُ ٱللَّٰهُ قوله: "عالجت لساني عشرين سنة قبل أن يستقيم لي"[١].

وروي عن أبي المعتمر رَحِمَهُ ٱللَّٰهُ أنه قال: "أمرٌ أنا أطلبه منذ عشرين سنة لم أقدر عليه، ولست بتارك طلبه أبدًا"، قالوا: وما هو يا أبا المعتمر؟ قال: "الصمت مما لا يعنيني"[٢].

ويقول ابن المبارك رَحِمَهُ ٱللَّٰهُ:

"إن الصالحين فيما مضى كانت أنفسهم تواتيهم على الخير عفوًا، وإن أنفسنا لا تكاد تواتينا إلا على كرهٍ، فينبغي لنا أن نُكرِهها"[٣].

وإذا كان هذا قول ابن المبارك، فنحن بلا شك نعيش

(١) الأثر في مسند الأوزاعي برقم (٦٨٣١)، وكان الخزاعي رَحِمَهُ ٱللَّٰهُ لا يدع أحدًا يغتاب في مجلسه أحدًا، وكان يقول: "إن ذكرتم الله أعناكم، وإن ذكرتم الناس تركناكم".

(٢) الأثر برقم (٥٥٥) أورده صاحب كتاب "الصمت وآداب اللسان"، لابن أبي الدنيا ص٩٦.

(٣) المصدر السابق.

أشد المعاناة مع نفوسنا، ونلاقي منها معاندة عن قبول الحق، ونحتاج إلى مكابدة من نوع خاص.

٤- تربية النفس لا يعني إلغاء طبائع النفس الفطرية:

وإنما تعمد إلى استغلالها وتحويلها وتوجيهها وتهذيبها، فالإسلام ما جاء ليحجر الفطر، وإنما جاء ليقومها ويصحح مسارها، مثال ذلك : حب الزينة لدى المرأة، والحرص على الكسب.

٥- إيجاد الحافز الذاتي:

الذي يشكل القوة الداخلية عند الإنسان، الموجهة لإرادته، والدافعة له؛ والحافز الذاتي لدى المؤمن هو الإيمان بالله تعالى، وباليوم الآخر، وبقضائه وقدره، وبالتأمل في الجزاء الذي وُعِدَ به.

فهذه القاعدة الإيمانية في أعماق قلب الإنسان وستهيمن على فكره وقلبه وعواطفه وإرادته، بحيث تعمل على ربط إرادته بما يرضي الله ﷻ، وتتحكم في أنواع سلوكه الداخلي

والخارجي وفق ما أمر الله تعالى به رغبةً ورهبةً، يقول الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ﴾(١).

فنهي النفس عن الشر وتزكيتها، لا يتم إلا بالخوف من العظيم الجليل الرقيب الحسيب جَلَّ جَلَالُهُ، والخوف منه تعالى بمقتضى ما أخبر به عن نفسه من عظمته، وقدرته، وعزته، وجبروته، وبطشه، وغيرته، وانتقامه، واطلاعه عليه في كل لحظة وخاطرة.

وإن هذا الاستشعار من أهم روافد البناء التربوي الذاتي الذي يورثه الإيمان بالله تعالى بألوهيته وأسمائه وصفاته، وهو الذي يشعل جذوة الخوف في القلب، وبخاصة في وقت الحياة والصحة، ثم هناك الخوف من اللحظة الأخيرة وسوء الخاتمة، وهذا بمثابة الحافز المحرك نحو عملية التربية والإصلاح على الدوام، وكذلك الخوف من حدوث العقوبات الربانية العاجلة

---

(١) النازعات: ٤٠ - ٤١.

والآجلة.

ثم إن المؤمن بالله تعالى وبقدرته وحكمته يقابل مقـــادير الله بالرضا والتسليم، فيصبر، ولا يضجر، ولا يســـخط، ولا يحسد؛ لأنه يعلم أنها من تدبير الحكيم العليم الرحيم، وتكوين هذه القاعدة يكون عن طريق اكتساب العلم، والتعرف على ما أخبر الله به من أصول الإيمان وأمور الغيب في كتابه وسنة نبيه ﷺ، وهذا الحافز في مستواه الأعلى يوصل الإنســـان إلى مرتبة الإحسان في معظم أعماله، ويجعله مـــن الســـابقين إلى الخيرات بإذن الله.

٦- التركيز على عملية التحويل والتصعيد:

وتكون بتحويل رغبات النفس إلى جانب من جوانـــب الخير، ومن ثم توجيهها إلى معالي الأمور، ولما فيه من سعادة خالدة، أو مجد حقيقي، أو كمال ورفعة في الدنيا والآخـــرة، وهذه القاعدة متعلقة بسابقتها من حيث إنها مرتبطة بالإيمان بالغيب.

ومن أمثلة ذلك:

من ترى في نفسها طمعًا مفرطًا في متاع الحياة الدنيا وزينتها، فتشتغل بملء قلبها بالإيمان بالله تعالى، والإيمان باليوم الآخر، ومعرفة أحواله وما فيه من جنة ونعيم مقيم وأجر عند الله عظيم، ثم التأمل في تفصيلات ذلك النعيم الواردة في صحيح الأخبار، ثم تعمل على توجيه طمعها وتحويله إلى ما عند الله تعالى، ثم تجري عمليات تصعيد ما لديها من حرص وطمع وحب لمتاع النفس إلى تحصيل ذلك المأمول الأخروي، وبذلك تنفك شيئًا فشيئًا عن التعلق بمطامع الحياة الدنيا، طلبًا لما هو أجل وأعلى وأدوم، فعندها تجد نفسها قنوعة راضية غير مفرطة في الطمع الدنيوي، ومن هذا الأصل التربوي ما جاء في قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِۦٓ أَزْوَٰجًا مِّنْهُمْ زَهْرَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ ۚ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ ﴾ [1].

---

(١) طه: ١٣١.

هكذا تربي المرأة ذاتها

هناك خطوات وطرق كثيرة جدًا لتحقيق تلك الغاية، لكني في هذا الطرح سأقتصر على الخطوط العريضة والكليات، وسأغفل الفروع والجزئيات تجنبًا للإطالة:

١- شدُّ الرحال إلى تنقية القلوب وإصلاحها:

فالاعتناء بعملية تربية النفس وتزكيتها لابد أن يكون موجهًا توجيهًا أوليًا، ومركزًا على تهذيب السلوك الداخلي، ومراقبة أخلاق الباطن، إذ سينتج عنه استقامة السلوك الخارجي لا محالة.

فالاهتمام بأحوال القلوب وإصلاحها من أهم مقومات تربية النفس، كما قال النبي ﷺ «ألا إن في الجسد مضغة، إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهي القلب»(١).

(١) أخرجه البخاري (١/١١٦، ١١٩)، و(٤/٢٤٨) وهو عند مسلم برقم (١٥٩٩).

إلى جانب أن توجيه العناية إلى تقويم السلوك الظاهر فقط يكون كالبناء على غير أساس، وكل بناء على غير أساس عرضة للانهيار، يضاف إلى ذلك أن السلوك الظاهر قد لا يكون معبرًا تعبيرًا صادقًا عن أحوال النفس الداخلية؛ كما هو الحال عند المنافقين، ولذلك كان نظر الله تعالى في مراقبته لأعمال عباده موجهًا لما في قلوبهم ونفوسهم.

فعن أبي هريرة ﵁ قال: قال رسول الله ﷺ: «إن الله تعالى لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم»(١).

وعلى ذلك، ومن أجل أن يظهر أثر العملية التربوية لابد من تطهير هذه المضغة من كل ما يخالف تعليمات الوحي، إذ إن تلك التعليمات والكلمات لا تقبل الخلطة والذوبان بما يعارضها، ولا تستقر إلا في مكان طاهر يليق بقدسيتها.

(١) أخرجه مسلم (٨/١١)، وله عدة طرق وروايات وألفاظ متقاربة، انظر إليها في السلسلة الصحيحة (٦/٣٢٨).

٢- الحرص على العلم والتعلم:

وذلك يكون عبر فهم أمور الدين الواجبة،وما من طريقة من طرق التربية ووسائلها إلا وهي متعلقة تعلقًا وثيقًا بالعلم، واكتسابه، والانتفاع به.

ويكتسب العلم بالإقبال على القرآن، والتواصل معه قراءةً وتدبرًا وعلمًا وعملاً، وأخص هذه العلوم وأنفعها في عمليـــة التربية، العلم بالله تعالى الذي يحقق التوحيد الخالص والإيمان الصحيح.

فعلى مقدار التدبر والفهم لكتاب الله تعالى ودراسة سنة نبيه ﷺ يكون التوفيق والنجاح في تقويم النفس وتزكيتها.

وقد أفرد البخاري بابًا سماه: (باب هل يجعل للنساء يوم على حدة في العلم ؟)، حيث جاء فيه أن نساء الأنصار قلن لرسول الله ﷺ : اجعل لنا يومًا من نفسك نتعلم فيه، فقـــد غلبنا عنك الرجال، فقال: «موعـــدكن في دار فلانـــة»[1]

(١) انظر: فتح الباري (١/١٩٥) حديث رقم (١٠).

فأتاهن فيها فوعظهن، وذَكَّرَهن، وعلمهن، وهذا مما يؤكد ضرورة طلب العلم الشرعي عند النساء.

٣- محاسبة النفس واتهامها:

وذلك بأن يحاسب الإنسان نفسه على كل خطأ يقوم به في نفس الوقت، وهذا يحتاج إلى يقظة دائمة، وانتباه للأخطاء وحركات النفس، واتهامها قبل اتهام الآخرين، والبحث عن عيوبهم، والحذر من الوقوع في وهم الكمال الذي يجعلنا لا نلتفت إلى نواقص أنفسنا، فتتراكم العيوب ونحيد عن الطريق.

إن المحاسبة بمثابة صراع المؤمن مع نفسه الأمارة بالسوء التي تنسيه الآخرة والاستعداد لها.

قال يحيى بن معاذ رَحِمَهُ ٱللَّهُ:

"من سعادة المرء أن يكون خصمه فَهيمًا، وخصمي لا فَهْمَ له"!.

قيل له: ومن خصمك؟

قال: "نفسي، تبيع الجنة بما فيها من النعيم المقيم بشهوة

ساعة".

فزكاة النفس وطهرتها موقوفة على محاسبتها، فلا تزكو ولا تطهر ولا تصلح إلا بمحاسبتها، ولهذا قال الحسن البصري رَحِمَهُ ٱللَّهُ: "يا ابن آدم، إنك لا تصيب حقيقة الإيمان حتى لا تعيب الناس بعيب هو فيك، وحتى تبدأ بعلاج ذلك العيب من نفسك فتصلحه، فإذا فعلت ذلك لم تصلح عيبًا إلا وجدت عيبًا آخر لم تصلحه، فإذا فعلت ذلك كان شغلك في خاصة نفسك، وأحب العباد إلى الله من كان كذلك»[١].

وقال بكر المزني رَحِمَهُ ٱللَّهُ: "إذا رأيتم الرجل موكلاً بعيوب الناس، ناسيًا لعيبه، فاعلموا أنه قد مُكِرَ به"[٢].

ومن مواقف المحاسبة المنقولة عن السلف قول أحدهم: "ما عرضت قولي على عملي إلا خفت أن أكون مكذبًا"[٣].

(١) الأثر حسنه الألباني في صحيح الترغيب والترهيب (٥٥١/١) برقم (٩٢٦).

(٢) كتاب السرائر ص ٤٧٥.

(٣) انظر: البخاري مع الفتح (١٣٥/١).

بمثل هذه المحاسبة يستمر العمل ويزداد، وتحفظ النفس من الانحراف عن الجادة.

٤- حددي هدفك:

إذ أن من المعلوم أن الله تعالى لم يخلق الحياة عبثًا، ولم يوجد الإنسان هملاً، قال الله تعالى: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ﴾(١)، وقال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾(٢).

فلابد للمرأة أن تجعل لكل وقت في حياتها عملاً، وأن تجعل لكل عمل هدفًا نافعًا، ومشروعًا تسعى لتحقيقه، وتنظم حياتها على هذا الأساس، مع وضع خطة للوصول إليه، بحيث لا يبقي الهدف أفكارًا وآمالاً فقط، وأن تعقد

---

(١) المؤمنون: ١١٥ - ١١٦.

(٢) الذاريات: ٥٦.

العزم على الوصول إليه بلا أدنى تردد، مع الحذر من التعـــود على القيام بأعمال لا هدف لها، ولو تأملنا سير الناجحين في حياتهم، لرأينا أن النجاح في حياتهم كان بقدر مـــا كـــانوا يرسمون لحياتهم من أهداف.

قال الحسن البصري رَحِمَهُ ٱللَّهُ عن عمر بن عبد العزيز رَحِمَهُ ٱللَّهُ: «ما ظننت عمر رَحِمَهُ ٱللَّهُ خطا خطوة إلا وله فيها نية»[(١)]. ومثله مقولة سلمان الفارسي رَضِيَٱللَّهُعَنْهُ تؤكد هذا المعنى، وهي قوله: «إني لأحتسب نومني كما احتسب قومتي»[(٢)].

وأكرم هدف وأسمى غاية يسعى لها كل مسلم في الحياة هو بلوغ مرضاة رب العالمين، ولابد لتحقيق هذا الهدف من وسائل توصل إليه، وهي في ذاتها تعد أهدافًا موصلة لتلـــك الغاية الكبرى.

---

(١) لطائف المعارف (١/١٣٨).

(٢) المصدر السابق.

وثمة تساؤل:

كوني حددت هدفًا ذا همة عالية. هل يمنعني من ممارسة الترفيه عن النفس والترويح عنها؟

أم عليَّ ترك ذلك كلية وتركيز همي نحو غايتي؟

الجواب: لا، بالطبع، فالنفس لا تطيق ذلك، ولكن نقول حتى طلبك للترويح في وقته المناسب، وبالكيفية المناسبة من الممكن أن يكون هدفًا مقصودًا أو مشروعًا، وضمن منظومة الأهداف الصغرى الخادمة والموصلة إلى الأهداف الكبرى.

ولابد عند وضع الأهداف من مراعاة الأولويات، والأهم فالمهم، إذا أن البعض قد ينشغل بالكماليات، أو المندوبات، ويستنفذ وقته فيها، ويفرِّط في الضروريات من الفرائض والواجبات، فيكون كمن بذل جهده واستفرغ وسعه في اختيار ألوان منْزله وتزيينه، وقصَّرَ تقصيرًا كبيرًا في قواعد وأعمدة ذلك المترل، فآل به الأمر إلى أن الهدم المنْزل على من فيه.

هكذا حياة بعض النساء، تجري وراء المظاهر الفارغة والمجاملات والسطحيات التافهة، وإذا فتشتِ في حياتها لتبحثي فيها عن علم نافع، أو عمل زاكٍ، لأعوزك ذلك.

وهذا يقودنا إلى الإشارة إلى قضية أخرى مهمة، وهي أن الحياة محدودة، والوقت لا يتكرر، ومن قضى أوقاته ومضت حياته في الاشتغال بتوافه الحياة وصغارها عاش في قاعها، ولم يتسن له الرقي إلى ذراها وقممها، فمن الناس من يقضي أوقاته في اللهو والكسل، ولو قضى هذه الأوقات في عبادة ربه من صلاة، وقراءة، وذكر، وصلة، وبر، وسعي على مسكين، أو مزاولة عمل نافع، أو اكتساب رزق، لكان حاله غير حاله، لكنه أضاع الوقت ورضي بالدون ﴿ حَتَّىٰٓ إِذَا جَآءَ أَحَدَهُمُ ٱلْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ٱرْجِعُونِ ﴿٩٩﴾ لَعَلِّىٓ أَعْمَلُ صَٰلِحًا فِيمَا تَرَكْتُ ﴾[1].

وما أصيب العاقل بمثل مصيبة ضياع الأوقات، لأن

---

(١) المؤمنون: ٩٩ - ١٠٠.

اللحظة التي تمر لن تعود أبدًا، وما فاز من فاز وسبق من سبق إلا بإدراكه لقيمة الوقت، ومبادرته للاستفادة منه بكل ما يستطيع، وكلما تعودت على حفظ أوقاتك واستغلالها فيما ينفع، دفعك ذلك إلى تنظيم جميع أمور حياتك، والارتقاء بنفسك إلى معالي الأمور وكبارها، أما أهل البطالة والفوضى فليس في حياتهم أرخص من الأوقات يقضونها في اللهو، والتوافه، والكسل، ولا يفكرون في استغلالها، بل يتنادون بقتلها، وما علموا المساكين أنهم يقتلون أنفسهم وكما قيل: «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك».

٥-الإكثار من القربات والطاعات:

فعلى المرأة التي ترغب في الوصول إلى القمة وبلوغ الدرجات العالية عند ربها أن تكثر من الطاعات، والتماس مرضاة رب العالمين، قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَن تَزَكَّىٰ ﴿١٤﴾ وَذَكَرَ ٱسْمَ رَبِّهِۦ فَصَلَّىٰ﴾ (١).

(١) الأعلى: ١٤ - ١٥.

فالأعمال الصالحة تقوي الإيمان وتزيده، ومن الأعمال الصالحة التي لها خاصية في تزكية النفس ما يلي:

أ- الصلاة:

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «أرأيتم لو أن نهرًا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمسًا.

هل يبقى من درنه شيء ؟

قالوا: لا.

قال : فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا»[١] .

ووجه التمثيل كما قاله ابن العربي رحمه الله: «أن المرء كما يدنس بالأقذار المحسوسة بدنه وثيابه، ويطهره الماء الكثير، فكذلك الصلوات تطهر العبد عن أقذار الذنوب، حتى لا تبقي له معصية إلا أسقطتها».

(١) أخرجه البخاري برقم (٥٢٨)، ومسلم برقم (٦٦٧).

ب- الصدقة:

لعموم قوله تعالى : ﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [(١)].

يقول ابن تيمية رحمه الله في تفسير الآية:

«إن الزكاة تستلزم الطهارة، لقوله تعالى : ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ ﴾ من الشر ﴿وَتُزَكِّيهِم ﴾ بالخير ...» [(٢)].

ج- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر :

قال تعالى : ﴿وَٱلْعَصْرِ (١) إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ (٢) إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ

(١) التوبة: ١٠٣.

(٢) مجموع الفتاوى (١٠/٣٥٦).

﴿وَتَوَاصَوْاْ بِٱلصَّبۡرِ﴾[١].

٦- العناية بحفظ الجوارح:

لأن الله تعالى قال: ﴿قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ﴾[٢].

إن الإيمان «تصديق بالجنان، وقول باللسان، وعمل بالجوارح»، فلا يتم الإيمان من غير عمل، والذي يقوم بتلك الأعمال الجوارح، وبخاصة في المناطق الرأسية كالسمع والبصر واللسان، وصلاح القلب متعلق بحفظ هذه الجوارح، وفساده أيضًا متعلق بإهمالها وتضييعها، ولهذا أشارت الآية إلى ﴿أَزۡكَىٰ لَهُمۡۚ﴾ كأطهر لقلوبهم وأنفسهم.

(١) العصر: ١ - ٣.

(٢) النور: ٣٠.

قال أحد التابعين :

"إذا أردت صـــلاح قلبـــك فاســـتعن عليـــه بحفـــظ جوارحك"[١].

وقد كانوا يحرصون على الابتعاد عن كل ما يفسد هذه الجوارح، فكان أحدهم يطرد من يغتاب في مجلسه، وكـــان بعضهم يبكي بكاء مريرًا من أجل كلمة يحسب أنها من الزلل الذي لا يليق بمثله».

يقول النخعي رَحِمَهُ اللَّهُ:

"إني لأرى الشيء مما يعاب فما يمنعني من أن أعيبـــه إلا مخافة أن أبتلى به"[٢] .

فقد تحرمين بسبب كلمة، أو نظرة، تحصيل علم، أو نيل فائدة، أو ضبط آية.

(١) لطائف المعارف ص٦٧.

(٢) المصدر السابق.

٧- الإخاء على طريق الخير والانغماس في بيئة صالحة:

إن من طبيعة الإنسان أن يتأثر بالبيئة التي يخالطها، والرفقة الصالحة من أبرز طرق تربية النفس وأكثرها فاعلية؛ لأن من طبيعة الإنسان أن يتأثر بالبيئة التي يخالطها بالاندماج، والموافقة، والاكتساب، لأجل ذلك أمر الله تعالى نبيه ﷺ بقوله: ﴿وَٱصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ ٱلَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُم بِٱلْغَدَوٰةِ وَٱلْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُۥ ۖ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا ۖ وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُۥ عَن ذِكْرِنَا وَٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ وَكَانَ أَمْرُهُۥ فُرُطًا﴾[1].

وفي هذا المعنى قال النبي ﷺ: «المرء على دين خليلـــه، فلينظر أحدكم من يخالل»[2].

ويقول الحسن البصـــري رحمه الله: "أخٌ لك كلما لقيـــك

---

(١) الكهف: ٢٨.

(٢) حديث صحيح أخرجه أحمد في مسنده برقم (٨٣٩٨).

ذكَّرك بحظك من الله خير لك من أخ كلما لقيك وضـــع في كفك دينارًا ".

فالإخوة عون على الثبات على الطريق، حتى الوصول إلى الجنة بإذن الله تعالى.

لذلك كان من واجبات التربية النافعة للنفس الحرص على مصاحبة الخيِّرات والجادات، والبعد عن مصاحبة الســيِّئات والتافهات، لأن كل عمل إصلاحي للنفس لا يؤتى نتائجــه المطلوبة ما لم يتم اعتزال صحبة السوء والتواصل مع الصحبة الصالحة.

٨- التحرر من التبعية والتقليد لأهل الباطل:

وهذا آكد ما ينبغي أن تربى النفس عليه، بحيث تسعى إلى تحقيق شعور الانتماء لهذا الدين، والاعتزاز به، والسير وفق ما تمليه عقيدة المؤمن من الولاء والبراء محبةً وبغضًــا، وعطــاءً ومنعًا، قـــال تعـــالى : ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَّخِذُواْ ٱلۡيَهُودَ وَٱلنَّصَٰرَىٰٓ أَوۡلِيَآءَۘ بَعۡضُهُمۡ أَوۡلِيَآءُ بَعۡضٖۚ وَمَن يَتَوَلَّهُم مِّنكُمۡ فَإِنَّهُۥ مِنۡهُمۡۗ إِنَّ

ﭐللَّهَ لَا يَهۡدِى ٱلۡقَوۡمَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾(١).

فلتحذر المرأة المسلمة من أن تكون إمعة، إذ الإمعة هو الذي لا رأي له، ولا عزم، فهو يتابع غيره على رأيه، ولا يثبت على شيء، لكن حياته قائمة على التقليد الأعمى بلا تروٍ وبينة.

٩- الدعاء:

هو الوسيلة الأهم لإصلاح النفس وتزكيتها؛ لأن الأمر كله يعود إلى مشيئة الله تعالى، وتدبيره وتيسيره، قال تعالى: ﴿مَن يَشَإِ ٱللَّهُ يُضۡلِلۡهُ وَمَن يَشَأۡ يَجۡعَلۡهُ عَلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ﴾(٢).

إلى جانب أن الدعاء جزء من الذكر الذي يذكِّر الإنسان بخالقه ﷻ، واللجوء إليه بضعفه البشري والاستعانة به على أعدائه الذين بين جوانحه، ومن بينهم هذه النفس الأمارة

(١) المائدة: ٥١.

(٢) الأنعام: ٣٩.

بالسوء.

ومن دعاء الرسول ﷺ: «اللهم آت نفسي تقواها وزكِّها أنت خير من زكاها أنت وليُّها ومولاها»[١] .

فنسأل المولى الكريم الذي بيده مقاليد الأمور أن يصلح شأننا كله، وألا يكلنا إلى نفسنا طرفة عين أبدًا، ولا أقل من ذلك، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

والصلاة والسلام على نبينا محمد ﷺ.

---

(١) أخرجه مسلم برقم (٢٧٢٢).

فهرس الموضوعات